







Links die Sie interessieren könnten...

Thema: Leben und Gesundheit / 10 18 – 10

	<p><u>Wespenstiche behandeln und vorbeugen</u> Sie kommen pünktlich zum Sommer: Die Rede ist von Wespen. Gerade bei trockenem und warmem Wetter. Biologin und NABU Expertin von der Bundesarbeitsgruppe Hymenoptera (Hautflügler) Dr. Melanie von Orlow erklärt, wie Sie sich richtig bei Wespen verhalten und gibt SOS-Tipps, wenn Sie doch gestochen wurden.</p>
	<p><u>Lebensmittel, die den Hunger bremsen</u> Ständig Appetit? Dann sollten Sie diese Lebensmittel essen, denn sie unterdrücken das Hungergefühl Es gibt Tage, an denen Sie rund um die Uhr Appetit haben und andauernd etwas essen könnten? Damit Sie nicht in diese Falle tappen und unnötig Kalorien zu sich nehmen, haben wir einige Lebensmittel für Sie zusammengestellt, die den Hunger stoppen.</p>
	<p><u>Mit diesem einfachen Trick findet ihr heraus, welcher Ernährungstyp ihr seid</u> Was macht denn nun eigentlich dick? Kohlenhydrate? Fette? Eine neue Erkenntnis besagt: Je nach Ernährungstyp machen unterschiedliche Nahrungsmittel dick. Welcher Typ man ist, kann man durch einen ganz einfachen Trick herausfinden.</p>
	<p><u>Die fünf besten Lebensmittel gegen Stress</u> Wer gestresst ist, greift nicht selten zu ungesunden Snacks wie Schokolade und Gebäck. Keine gute Wahl! Gerade in stressigen Zeiten benötigt dein Körper essentielle Nährstoffe, um funktionieren zu können. Setze daher auf diese 5 Anti-Stress-Lebensmittel.</p>
	<p><u>Saisonkalender: Obst und Gemüse im Oktober</u> Wann genau gibt es eigentlich Weintrauben aus der Heimat? Und welches Gemüse schenkt uns der Spätsommer? Wir verraten es Ihnen ab sofort jeden Monat! Denn wer saisonal isst, bekommt all die Vitamine, die er braucht. Hier geht es zu dem Obst und Gemüse im September ...</p>
	<p><u>Knollensellerie: So wird das gesunde Gemüse zubereitet</u> Die Verwendung von Knollensellerie hat eine lange Tradition. Wir erzählen Ihnen mehr über die gesunde Knolle.</p>